

ストレスへの対処について

新型コロナウイルス感染症の国内外での集団発生により、いつも以上に動揺したり、心配になっている人もいるかもしれません。今回のストレスによる心身への影響やそれに伴うストレス対処について、以下にまとめました。

心身の変調が生じるのは自然なこと

- 気持ちが落ち着かなくなる
(不安や恐怖、怒り、興奮、集中力の低下、物事に敏感になる)
- 日常生活のリズムが崩れる、体調が整わない
(不眠、疲れが取れない、食欲不振、動悸)

⇒これは、「**異常事態に生じる正常なストレス反応**」であり、その人の性格が弱いから起こるものではありません。多くの場合、時間の経過とともに落ち着いていきます。



健康を保つ生活を心がける

- 生活リズムを崩さずに、十分な睡眠と食事をとる
- 適度な運動、自宅で楽しめる時間(読書、映画・音楽鑑賞、創作活動)を取り入れる
- 安心できる家族や友人との交流や繋がりを保ち、お互いの状況をねぎらう
(感染を考慮して、電話やメール、SNS等利用)
- ストレス対処法としての飲酒や喫煙は控える



正確な情報を適切な量で

今回のような状況下では、流言やデマといった不正確な情報が広まりやすいため、**誤った情報に振り回されないためにも、正確な情報を得ることが重要**です。

国や自治体、WHO、本学などから発信される正しい情報の下に行動しましょう。

⇒もし、様々な情報に触れることで不安や動揺が増す場合には、情報に触れる時間を意図的に制限することも必要です。



自分からの情報発信にも注意!!

流言やデマが、いじめや差別・偏見、風評被害をもたらすリスクもあり、**身近な情報を気軽に発信したつもりが、思いもよらない事態に発展**していくことも想定されます。

自分から情報を発信する際には、そのリスクを十分に理解し、自身がその発信源にならないよう慎重に行動しましょう。

心身の不調や心配事などがありましたら、相談室へ遠慮なくご相談ください

健康管理センター相談室

担当: 畠山・氏家(臨床心理士)

◆内線: 4581/5023(健康管理センター相談室)、5019/5022(健康管理センター)

◆E-mail: shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp(相談室受付専用アドレス) ⇒⇒⇒⇒

